



前日までに必ずご注文ください。
ご注文はホームページよりお願い致します。
<https://fc-tomiya.com/>



トミヤのごはんは、ひと味違う

ヘルシーランチでは、5つ星お米マイスターと選ぶ無農薬、完全国内産で食べやすい雑穀米を使用。日々の雑穀米が元気の源になることを願っています。



トミヤのおいしさの秘密、詳しくは…

フードセンタートミヤ

検索

ヘルシーランチ Smart Meal

ヘルシーランチとは、健康志向の方のために、野菜たっぷり塩分控えめ、栄養バランスに特化したお弁当です。スマートミールの認証を受けています。

750 円

<p>7 / 3 (月) きのこソースハンバーグ エネルギー 599kcal, P 23.7g F 17.2g, 飽和脂肪酸 5.29g C 88.4g, 食塩相当量 2.8g</p>	<p>7 / 4 (火) 根菜と挽き肉のしぐれ煮 エネルギー 645kcal, P 25.1g F 21.9g, 飽和脂肪酸 6.41g C 87.9g, 食塩相当量 2.0g</p>	<p>7 / 5 (水) 厚揚げ南蛮漬け エネルギー 603kcal, P 21.5g F 17.9g, 飽和脂肪酸 2.70g C 93.3g, 食塩相当量 1.2g</p>	<p>7 / 6 (木) さわらの竜田揚げサラダ風 エネルギー 585kcal, P 23.9g F 20.6g, 飽和脂肪酸 2.71g C 81.7g, 食塩相当量 2.1g</p>	<p>7 / 7 (金) 豚しゃぶ エネルギー 575kcal, P 28.1g F 16.1g, 飽和脂肪酸 4.52g C 84.6g, 食塩相当量 2.8g</p>	<p>7 / 8 (土) (土曜日)</p>
<p>7 / 10 (月) 鯖のみりん漬け エネルギー 600kcal, P 29.6g F 20.2g, 飽和脂肪酸 5.26g C 78.8g, 食塩相当量 2.5g</p>	<p>7 / 11 (火) ローストポーク エネルギー 592kcal, P 27.5g F 14.5g, 飽和脂肪酸 4.21g C 92.1g, 食塩相当量 2.6g</p>	<p>7 / 12 (水) 鶏肉の香草パン粉焼き エネルギー 515kcal, P 21.6g F 12.3g, 飽和脂肪酸 3.15g C 83.7g, 食塩相当量 1.5g</p>	<p>7 / 13 (木) ウズラ玉子入り八宝菜 エネルギー 583kcal, P 26.2g F 19.1g, 飽和脂肪酸 6.89g C 81.5g, 食塩相当量 2.9g</p>	<p>7 / 14 (金) 鯖のかば焼き エネルギー 562kcal, P 23.4g F 15.7g, 飽和脂肪酸 3.07g C 85.5g, 食塩相当量 2.6g</p>	<p>7 / 15 (土) (土曜日)</p>
<p>7 / 17 (月) (海の日)</p>	<p>7 / 18 (火) 鮭の塩焼き エネルギー 575kcal, P 25.3g F 13.6g, 飽和脂肪酸 2.94g C 91.6g, 食塩相当量 1.8g</p>	<p>7 / 19 (水) きのこソースハンバーグ エネルギー 634kcal, P 25.5g F 19.4g, 飽和脂肪酸 5.09g C 91.2g, 食塩相当量 2.3g</p>	<p>7 / 20 (木) 白身魚のエスカベッシュ エネルギー 639kcal, P 31.3g F 16.1g, 飽和脂肪酸 3.79g C 89.6g, 食塩相当量 2.8g</p>	<p>7 / 21 (金) 根菜と挽き肉のしぐれ煮 エネルギー 636kcal, P 24.1g F 22.3g, 飽和脂肪酸 5.99g C 89.4g, 食塩相当量 2.3g</p>	<p>7 / 22 (土) (土曜日)</p>
<p>7 / 24 (月) 鯖煮付 エネルギー 650kcal, P 26.3g F 19.3g, 飽和脂肪酸 4.46g C 82.1g, 食塩相当量 2.9g</p>	<p>7 / 25 (火) 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め エネルギー 622kcal, P 30.0g F 17.6g, 飽和脂肪酸 3.48g C 88.7g, 食塩相当量 2.1g</p>	<p>7 / 26 (水) 牛肉のブルコギ エネルギー 587kcal, P 26.6g F 20.7g, 飽和脂肪酸 6.49g C 77.7g, 食塩相当量 2.8g</p>	<p>7 / 27 (木) 豆腐ハンバーグ エネルギー 633kcal, P 28.3g F 22.5g, 飽和脂肪酸 4.73g C 81.3g, 食塩相当量 2.7g</p>	<p>7 / 28 (金) おろしハンバーグ エネルギー 622kcal, P 25.4g F 20.0g, 飽和脂肪酸 6.79g C 87.3g, 食塩相当量 2.9g</p>	<p>7 / 29 (土) (土曜日)</p>
<p>7 / 31 (月) 鯖のネギソースかけ エネルギー 507kcal, P 23.7g F 15.5g, 飽和脂肪酸 3.03g C 70.8g, 食塩相当量 2.2g</p>	<p>8 / 1 (火) ゆで豚ゆで野菜香味ソースかけ エネルギー 596kcal, P 25.6g F 18.6g, 飽和脂肪酸 5.44g C 84.3g, 食塩相当量 2.6g</p>	<p>8 / 2 (水) 白身魚のカレー揚げ エネルギー 621kcal, P 30.2g F 15.1g, 飽和脂肪酸 2.70g C 93.5g, 食塩相当量 1.9g</p>	<p>8 / 3 (木) きのこソースハンバーグ エネルギー 599kcal, P 23.7g F 17.2g, 飽和脂肪酸 5.29g C 88.4g, 食塩相当量 2.8g</p>	<p>8 / 4 (金) 根菜と挽き肉のしぐれ煮 エネルギー 645kcal, P 25.1g F 21.9g, 飽和脂肪酸 6.41g C 87.9g, 食塩相当量 2.0g</p>	<p>8 / 5 (土) (土曜日)</p>

※ 表中のPFCは、P: たんぱく質、F: 脂質、C: 炭水化物を表します。